



Associazione Sportiva Dilettantistica
KARATE-DO LA TORRE



Prova d'esame per Cintura
MARRONE NERA 1°Kyu

Programma per il passaggio di 1° Dan FIJLKAM

KUMITE

ITERAZIONI DI KUMITE

Come da programma Federale FIJLKAM
(Vedi programmi di graduazione WWW.FIJLKAM.IT)

KATA

**KANKU DAI oppure
JION**

Buona esecuzione secondo i parametri di gara e comprensione del Bunkai tramite dimostrazione.